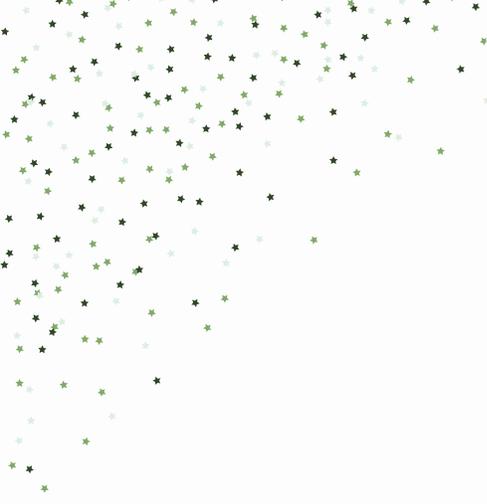


SÉANCE BAIN DE FORÊT

L'ÉQUIPE DE DUVETNOR EST HEUREUSE DE VOUS ACCUEILLIR POUR UNE SÉANCE DE SHINRIN YOKU. LA PRATIQUE DU SHINRIN YOKU OU DU « BAIN DE FORÊT » CONSISTE EN UNE PROMENADE IMMERSIVE GUIDÉE CENTRÉE SUR L'ÉVEIL DE TOUS LES SENS, GÉNÉRALEMENT EN SILENCE, LENTEMENT ET CALMEMENT, SUR UN TERRAIN PEU ESCARPÉ D'UN MAXIMUM DE 1.5 À 2.5 KM. LA MARCHÉ EST PONCTUÉE DE PAUSES POUR SE RASSEMBLER ET NOUS TERMINERONS PAR UNE « CÉRÉMONIE FORESTIÈRE DU THÉ » (FAIBLE INFUSION DE PLANTES DE SAISON) AVEC UNE LÉGÈRE COLLATION. VOUS SEREZ INVITÉ.E.S À EXPRIMER CE QUE VOUS AVEZ REMARQUÉ ET RESENTI AVANT DE CLORE NOTRE SÉANCE.

- **POUR QUI ?** POUR TOUS, À PARTIR DE 16 ANS.
- **COÛT** : 40\$/PERS. + TAXES
- **LIEU**: RASSEMBLEMENT AU PAVILLON D'ACCUEIL DE L'ÎLE AUX LIÈVRES 15 MIN AVANT LE DÉPART (À MOINS D'AVIS CONTRAIRE, ANNONCÉ À VOTRE ARRIVÉE). UNE FOIS QUE LE GROUPE À QUITTÉ, LES RETARDATAIRES DE PLUS DE 10 MIN NE POURRONT PAS NOUS REJOINDRE.
- **DATE**: LES SÉANCES ONT LIEU ENTRE LE 25 ET LE 27 AOÛT.
- **INSCRIPTION** : AU CAFÉ DE LA GRANDE COURSE
- **DÉROULEMENT**: DÉPART 9H, POUR UNE DURÉE DE 3 H, MARCHÉ ENTRE 1 ET 3 KM.
- **EN CAS DE PLUIE**: PRÉVOYEZ IMPERMÉABLE ET/OU PARAPLUIE ET BOTTES OU CHAUSSURES IMPERMÉABLES. CERTAINS SENTIERS SERONT BOUEUX.
- **ANNULATION** : LA SÉANCE PEUT ÊTRE ANNULÉE SUR PLACE SI LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES NE SONT PAS SUFFISAMMENT CLÉMENTES (VENT FORT, PLUIE ABONDANTE, ORAGE).
- **REMBOURSEMENT** : AUCUN REMBOURSEMENT SI VOUS NE VOUS PRÉSENTEZ PAS.



SUGGESTION DE VÊTEMENTS ET MATÉRIEL

- VÊTEMENTS CONFORTABLES
- CHANDAIL OU COUPE VENT
- CHASSE-INSECTES (IDÉALEMENT À BASE D'ICARIDINE)
- BOUTEILLE D'EAU
- SI VOUS APPORTEZ UN SAC, ASSUREZ-VOUS QU'IL SOIT LÉGER
- MERCI DE NE PORTER AUCUN PARFUM POUR NE PAS ALTÉRER VOTRE ODORAT
- NOUS VOUS PRÊTERONS DES PETITS TAPIS AFIN DE VOUS ASSEoir PENDANT LA SÉANCE.

SI VOUS AVEZ UNE MOBILITÉ LÉGÈREMENT RÉDUITE, UNE CONDITION PARTICULIÈRE QUE NOUS DEVRIONS CONNAÎTRE, DES ALLERGIES OU DES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES, MERCI DE NOUS EN FAIRE PART RAPIDEMENT.

AU PLAISIR DE VOUS GUIDER !

